

culture school

講座案内

2025年秋号
秋のキャンペーン
体験当日の受講申し込みで
体験費500円
キャッシュバック
(一部除く)
10月15日(水)まで

五感を刺激する立体アート 夢見るシャドーボックス



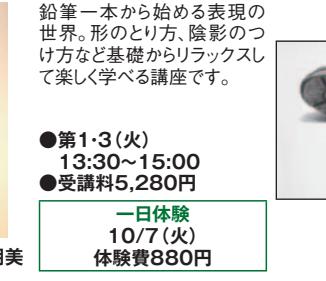
NEW 女性のお悩みをケアする 骨盤底筋体操



はじめての大人の学び直し 楽しい!脳活・数学サロン



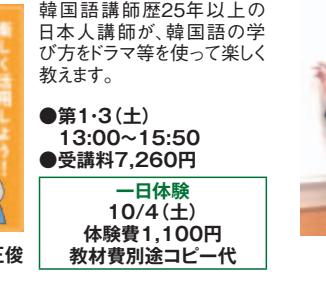
NEW 基礎から始めてやさしく上達 楽しいデッサン



スマホの不安を解消 やさしいスマホ教室



NEW ドラマや歌を教材に楽しく学ぶ 韓国語個人レッスン



健康と美容のために ハーブ・スパイス・アロマ



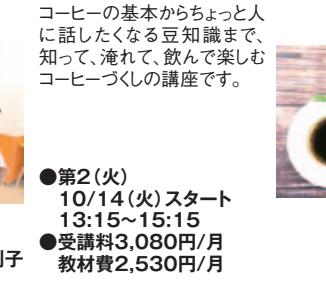
NEW はじめての論語



はじめての着付け教室(全9回)



NEW バリスタと楽しむ珈琲講座(全6回)



その他にも多彩な講座があります!! 裏面と講座一覧もご覧ください。

●一流の講師とすばらしい仲間

エクセルカルチャーセンター

〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-7-31 水戸駅ビル エクセルみなみ 6階 TEL.029(306)8511(代)

<https://culture.gr.jp>

カルチャー

検索



NO.2025 09

カルトナージュ3回コース

カルトナージュはフランスの伝統工芸。ボール紙に布を貼って作品を作ります。初心者様でも丁寧に指導します。リボントイ&ティッシュBOXを作ります。

10/12(日)11/9(日)
12/14(日)
10:15~12:45
受10,890円(全3回)
教4,950円(全3回)

講師 鈴木 圭子

青春ソングを歌って踊ろう

懐かしいメロディーで心身ともにリフレッシュ歌って踊って健やかに。笑顔が輝く毎日にならぬか?

12/30(土)13:30~15:00
受3,410円
教112円
一日体験
10/8(水)13:30~15:00
受1,650円
教1,650円

講師 小林 尚美

気持ちが伝わる コミュニケーション養成講座

コミュニケーション分野のすゝめ、スピーチ、ボイストレーニング、会話力、朗読など個別の希望に応えます。

11/1(金)12:30~19:50
受3,410円
教112円
一日体験
10/3(金)13:30~15:00
受1,650円

講師 澤 则子



歩き方を変えると人生が変わる 美しい姿勢と歩き方

歩き方を整えると人生が変わる一生役立つスキル。健康美と自信を育み、笑顔の毎日を手に入れましょう。

11/3(土)15:30~17:00
受2,640円
一日体験
10/18(土)13:30~15:00
受1,650円

講師 牧野 修代



計算力・判断力アップ そろばん教室

そろばんを通して、計算力・判断力を高めましょう。楽しくわかれやすいた指導いたします。

毎週(月)16:00~18:00
(任意の60分)
受6,050円
教別途
一日体験
9/29(月)13:30~15:00
受1,650円 教330円

講師 横須賀 雅子

自由に自分を表現しよう いけばな草月流

ご自分で楽しむ花から大作まで發揮されるようになります。ご希望により資格取得可能です。

第1~4(火)10:30~12:30
(任意の1時間)
受3,850円
教2,640円
一日体験
10/5(日)13:30~15:00
受1,650円 教1,320円

講師 中島 薫風

やさしい宿曜占星術(全6回)

空海が伝えた密教占い、あなたに与えられたかけがえのない命運を天文から読み解きます。

第4(火)10/28(火)スタート
13:00~14:30
受3,300円/月
教110円/月

講師 Jun



プリバレエ幼児科

身体いっぱい動かして柔軟性・リズム感を深めます。クラシック音楽に包まれて、豊かなもも育みます。

土(月)16:00~17:00
受6,930円
一日体験
9/27(土)13:30~15:00
受1,650円

講師 小瀬江 希海 仲田 麻純



自分でできる 足指から始める体幹教室

足指を鍛える健康体操と下半身ストレッチで、体幹・筋力を強化し、健やかに幸せな毎日を過ごしましょう。

第1~3(火)11:00~12:00
受4,840円
一日体験
10/7(火)13:00~14:30
受1,650円

講師 小澤 ひろ子

集中力と体幹が上がる 日曜のベーシックヨガ

やさしいほぐしの動きから始めます。基本のヨガポーズを練習して、くつろげる身体になりました。

日(月)11:00~12:15
受7,260円
一日体験
10/6(月)13:00~15:00
受1,650円

講師 小泉 昌子

キックエクササイズ

キックボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。一緒に楽しむボディシェイプしませんか。

毎週(月)19:00~20:00
受8,030円
一日体験
10/2(木)13:30~15:00
受4,840円

講師 BABI

弾いて奏でて楽しい やさしいピアノレッスン

昔ピアノを習っていた方も初めの方も大歓迎。自分のペースで楽しむ学べる個人レッスンです。

第1~3(木)10:30~15:00
受5,390円
一日体験
10/2(木)13:30~15:00
受4,840円

講師 吉中 祐子

自己免疫力に役立つ 笑いヨガ

笑いのちからで心身を元気にする健康体操です。笑うことで楽しむ気分に、ポジティブに過ごしましょう。

第3(木)13:00~14:30
受3,080円
一日体験
10/16(木)13:00~14:30
受4,840円

講師 尾野 典子

楽しいフラリフレッシュ 井上ケイのアロハフラ初級

ハワイの人々が、大切に守り継ぎてきた美しいフラで、心も体もリフレッシュしましょう。

第1~3(木)11:15~12:30
受4,840円
一日体験
10/3(木)13:00~14:30
受1,650円

講師 リマナニフラタジオ講師

初心者から中級者まで 大人の楽しい卓球クラブ

卓球初心者、大歓迎!ラケットの持ち方や基本の打ち方を学び、2年2回楽しめる運動不足を解消しよう。

第1~3(木)13:30~15:30
受4,840円
一日体験
10/5(木)13:30~15:30
受4,840円

講師 末光 正人

心も体もリフレッシュしよう やさしいピラティス

深い呼吸と共に身体を整えます。運動が苦手な方向けに安心してご参加頂けます。

第1~3(金)10:30~11:30
受4,840円
一日体験
10/3(金)13:30~15:30
受4,840円

講師 maki

「いい声」育てて、「ラク」に歌おう! ボイトレ&歌①③/②④

正しい发声方法を身につけて、より楽しく歌いましょう!

第1~3(木)13:00~14:30
受4,840円
一日体験
10/16(木)13:00~14:30
受4,840円

講師 IORI

ヴァイオリン

様々な音色が楽しめるヴァイオリン。楽しく演奏してみませんか。初心者から丁寧にレッスンいたします。

第2~4(木)14:00~19:00
受7,260円
一日体験
10/2(木)13:00~18:30
10/9(木)10:30~15:00
受1,650円

講師 村田 志音

お家で楽々レッスン カルチャーオンライン講座

店舗受付可能!!

全国どこからでもご自宅にいながら
レッスンが可能です!

TEL:042-746-9212
<https://www.culture.gr.jp/onlinekouza/>

店舗で使える オンライン英会話

店舗で新規登録のみの場合、6ヶ月無料!!

★ポイントは10周年記念特別セール!!
★オンライン登録のみの場合は対象外となります。
■1回10分・無料!ラーニングアシスタントあり
●講師:クラウド専属の国人講師
■カルチャーオンラインで登録可(現金でのお支払いのみ)
詳しく述べ:<https://www.cloudt.jp/> CLOUDY

花って楽しい

季節の花をふんだんに使ったレッスン。生花だけでなくクリザーフフラワーのレッスンもあります。

第1(木)13:00~15:00
受5,610円
教別途
一日体験
10/2(木)13:00~15:00
受5,610円
教4,950円

講師 甲斐 由紀子

癒しのウォルドルフ人形

コトヤマや羊毛などの天然素材で作る人形は、抱きしめる力があり、やさしさと温もりが生まれます。

第2(木)13:00~15:00
受5,610円
教別途
一日体験
10/1(木)13:00~15:00
受5,610円
教4,950円

講師 北詰 桂子

カラーディagnostic・メイク・コーデ

貴方の魅力を引き出し、より素敵にオシャレが楽しくなる特別レッスン(単発1日OK)

第1(木)13:00~15:00
受2,970円
教別途
一日体験
10/2(木)13:00~15:00
受2,970円
教4,950円

講師 根本 登茂子

江戸小断から開く心の扉と元気力 笑いのひとこまサロン

高齢者や多世代が集うで好評!練習・発表会も体験び、江戸小断の笑いが楽しい!サロンの開き方マスターする講座です。(初心者歓迎)

10/18(土)10:26(日)12:00~16:00
11/15(土)10:30~12:00
12/13(土)10:30~12:00
セансス席くごデモ
受各3,850円
登録事務手数料不要

講師 高野 まゆみ

好きな布で付ける、早くキレイに。 半衿付け

スッキリキレイな半衿付けのコツをお教えします。半衿の付け置きができると着物ももっと楽しくなるはず♪

11/9(日)10:30~12:30
受3,520円
登録事務手数料不要

講師 鮎川 京子

モフモフ苔玉モスペット

カラフルで愛しい新感覚の苔玉アート。土を使わず、水だけで育てるベトのよな苔玉です。

10/13(月)10:30~12:00
受2,640円
教2,530円
登録事務手数料不要

講師 近藤 敬子

憎むり工から学ぶ最強の腸活食!

今、話題の「お味噌作り」にチャレンジしてみませんか。発酵を促す「無添加種みそ」を使った作り方をお伝えします!(米・味噌2.2kg、お持ち帰り容器付き)

12/16(火)13:30~15:00
受3,300円
教2,500円
登録事務手数料不要

講師 佐久間 水樹

特性のある子どもの自立後押しする 発達支援教育士認定講座

発達障がいグレーディングの子どもたちの日々の生活をサポートするためのアドバイスやヒントをご紹介致します。

11/23(日)10:30~17:00
受18,700円
教7,700円
登録事務手数料不要

講師 桑原 美栄子

シニア・18才以下の特典!!

受講のご案内

●登録事務手数料2,200円 → 半額
1,100円

70才以上、18才以下のご新規

TOEICはETSの登録商標です。
この印刷物はETSの検査を受けたものではありません。

個人情報について

受講申込際には、氏名・住所・電話番号・メールアドレスなどのご記入をお願いしております。講座に関する連絡や、サービス向上を目的で利用させていただきますが、個人情報の機密保持には万全を期しておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

講座によってはお子様連れの受講はご遠慮いただいております。 お申込の際にご確認ください。

講座の見学会(無料)・20分程度の受講料(料金)・登録事務手数料などを支払って初めて登録できます。詳しいはカリキュラム受け、またはお電話でお問い合わせください。

入会前の一日前見・見学

講座の見学会(無料)・20分程度の受講料(料金)・登録事務手数料などを支払って初めて登録できます。詳しいはカリキュラム受け、またはお電話でお問い合わせください。

駐車場完備

北口
エクセル本館
JR水戸駅
土浦
エクセルみなみ
常磐線
南口
エクセルカルチャーセンター
エクセルみなみ 6階

この他にも多彩な講座があります!! 裏面と講座一覧もご覧ください。

●一流的講師とすばらしい仲間

エクセルカルチャーセンター

〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-7-31 水戸駅ビル エクセルみなみ 6階 TEL.029(306)8511(代)

<https://culture.gr.jp>

カルチャー

検索

NO.2025 09

カルチャー



秋のキャンペーン

体験当日の受講申込で**体験費500円キャッシュバック**(一部除外)

10/15
未定

下記講座 体験・見学 受付

付中! TEL

L.029-306-8511(代)

美術							音楽							手工芸・ものづくり							趣味・くらし							ダンス・健康							生け花・フラワー											
講座名			講師		曜日		時間		受講料(1ヶ月)		講座名			講師		曜日		時間		受講料(1ヶ月)		講座名			講師		曜日		時間		受講料(1ヶ月)		講座名			講師		曜日		時間		受講料(1ヶ月)		運営維持費別途(教材費別途)		
あなたも才能ありかも! 風景スケッチ画	日本スケッチ协会会员 日立スケッチする会会員 根本 正樹	木①③	10:30~12:30	5,170円	日本スケッチ协会会员 日立スケッチする会会員 根本 正樹	ギタリスト 小笠原進滋	火①③	16:00~20:30 (30分個人)	6,600円	こどもから大人まで ギターレッスン	ギタリスト 湯浅 久子	木②④	13:00~15:00	5,390円	手作り物を作てみませんか 和紙人形	水府和紙人形作家 湯浅 久子	木②④	13:00~15:30	5,390円	日本舞踊・茶道	茶道 裏千家	水①③	13:30~15:30	5,390円	日本舞踊・茶道	日本舞踊・茶道	木(月3回)	13:00~15:00	9,570円	自由に自分を表現しよう! いけばな草月流	草月流一級師範 中島 薫風	火①②④	16:00~20:00 (月3回)	5,720円	運営維持費別途(教材費別途)											
おうち時間もキット足りなくなる 大人の塗り絵	サクラクレバース認定講師 田中 咲	水①③	13:00~15:00	5,390円	サクラクレバース認定講師 田中 咲	日本二胡学講師 二胡教室美音会主宰 佐川 京子	土②④	13:00~20:20 (30分個人)	5,390円	季節で彩る実用折り紙	折り紙講師 中島 あや	金④	13:00~15:00	2,310円	和の趣き 水引結び	琴流水引工芸准教授 幸野かつ江	土①	13:00~16:00 (定員6名)	3,300円	茶道 裏千家 (立札式)	茶道 裏千家	火①③	11:00~13:00	4,070円	誰でも楽しくダンス! 新 大人のK-POPダンス	SPACE ENTERTAINMENT代表 石崎 貴博	土①③	18:30~19:30	5,060円	運営維持費別途(教材費別途)																
かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	日本ダーマ協会理事 日本ダーマペイング協会理事 神子田優子	月②④	13:00~15:00	4,840円	日本ダーマ協会理事 神子田優子	生田涼宮書道家門大師範 西澤 良子	月①③	13:00~18:00 (40分個人)	4,840円	はじめでの楽しいおことの教室	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	日本伝統の手しごと はじめてのは金継ぎ	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての新着付け教室 (全9回)	ハッピーマンデーヨガ	木②	13:00~15:00 (10/9木スタート)	3,850円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	月(月3回)	10:30~11:30	7,260円	運営維持費別途(教材費別途)																	
人気のDIYでも大活躍! ワッドバーニング(焦がし絵)	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	音色が響く響く沖縄歌三線	febi 音楽教室主宰 中橋のぞみ	日②④	10:10~12:10 (30分個人)	5,390円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	はじめての写真教室	はじめての写真教室 A	土②④	10:10~12:10	4,730円	50歳から始める午後のやさしいヨガ	シニアヨガ	水	13:30~14:45	9,570円	運営維持費別途(教材費別途)																
新 基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室 B	はじめての写真教室 (6ヶ月コース)	木②	13:00~15:00 (10/9木スタート)	3,850円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	月(月3回)	19:00~20:00	運営維持費別途(教材費別途)																		
人気のDIYでも大活躍! ワッドバーニング(焦がし絵)	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	音色が響く響く沖縄歌三線	febi 音楽教室主宰 中橋のぞみ	日②④	10:10~12:10 (30分個人)	5,390円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	はじめての写真教室	はじめての写真教室 A	土②④	10:10~12:10	4,730円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	シニアヨガ	水	13:30~14:45	9,570円	運営維持費別途(教材費別途)																
新 基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 �邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室 B	はじめての写真教室 (6ヶ月コース)	木②	13:00~15:00 (10/9木スタート)	3,850円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	月(月3回)	19:00~20:00	運営維持費別途(教材費別途)																		
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室	はじめての写真教室 A	土②④	10:10~12:10	4,730円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	シニアヨガ	水	13:30~14:45	9,570円	運営維持費別途(教材費別途)																
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室 B	はじめての写真教室 (6ヶ月コース)	木②	13:00~15:00 (10/9木スタート)	3,850円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	月(月3回)	19:00~20:00	運営維持費別途(教材費別途)																		
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室	はじめての写真教室 A	土②④	10:10~12:10	4,730円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	シニアヨガ	水	13:30~14:45	9,570円	運営維持費別途(教材費別途)																
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室 B	はじめての写真教室 (6ヶ月コース)	木②	13:00~15:00 (10/9木スタート)	3,850円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	月(月3回)	19:00~20:00	運営維持費別途(教材費別途)																		
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室	はじめての写真教室 A	土②④	10:10~12:10	4,730円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	シニアヨガ	水	13:30~14:45	9,570円	運営維持費別途(教材費別途)																
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室 B	はじめての写真教室 (6ヶ月コース)	木②	13:00~15:00 (10/9木スタート)	3,850円	クリエイティブで心を整えるハッピーマンデーヨガ	月(月3回)	19:00~20:00	運営維持費別途(教材費別途)																		
基礎から始めてやさしく上達! 楽しいティザン	イラストレーター 貢 房	火①③	13:30~15:00	5,280円	イラストレーター 貢 房	琉球古典音楽作曲家 流音協会会員 長浜 邦浩	日①③	10:10~11:40	5,280円	伝統絵画を新しい感覚で表現 現代水墨画	(社)日本美術家連盟会員 酒井 清一	土②④	10:15~12:15	5,390円	かわいいペイントを描いてみよう! えんぴつ画	陶芸 入門	月④	10:30~12:30	3,520円	はじめての写真教室	はじめての写真教室 A	土②④	10																							

*講座毎に運営維持費を頂戴致します。<月回数:1回 275円・2回 330円・3回 396円・4回 440円> こども・親子コース(小学生まで)<月回数:1回 275円・2回 286円・3回 330円・4回 352円>